

12月 給食献立表

2021年 長寿院保育園中期・後期食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
2	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・トマト パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3	金	ごはん かれのいの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	たまねぎ・なす・りんご	だし・うすくちしょうゆ
6	月	ごはん かれのいの煮つけ ほうれんそうのみそ汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	ほうれんそう・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	水	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
9	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	はくさい・にんじん・大根 りんご	だし・うすくちしょうゆ
10	金	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
13	月	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
15	水	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・なす・りんご	うすくちしょうゆ・だし
16	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17	金	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
20	月	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22	水	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
24	金	ごはん カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・トマト・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしょうゆ
27	月	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・トマト・バナナ	だし・うすくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
160 kcal	7.1 g	0.7 g	22 mg	0.5 mg	80 μg	0.07 mg	0.06 mg	10 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。